

Дыхательная гимнастика Стрельниковой Александры Николаевны

Эта гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Её можно делать дома и на улице, стоя, сидя, лежа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказания и очень результативна.

«Для Стрельниковой гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка» (врач Зинаида Петровна Мелихова).

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте.

В детском саду можно использовать время разных режимных моментов, исключая 20 минут до еды и один час после еды. Это и время, предназначенное для утренней гимнастики, и физкультминутки во время занятий, и прогулки (при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла), и время после дневного сна, и, наконец, время ожидания. Наконец, гимнастику можно провести в конце прогулки, и «шмыгая носиками» во время ходьбы, вернуться с прогулки в раздевалку. Как правило, такой «переход» более интересен детям, чем обычная ходьба.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вздох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия.

Воздух должен сам уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Вдох – предельно активный, выдох – абсолютно пассивный.

Проводя стрельниковскую гимнастику с группой детей надо учитывать самочувствие и состояние каждого ребенка: при необходимости чаще делать паузы, сменить темп выполнения, уменьшить количество упражнений.

С помощью гимнастики вы избавите малыша

- от ОРЗ и ОРВИ, от аденоидных разрастаний в носу и от астматических приступов удушья по ночам.
- способствует формированию детского организма. Отстающим в физическом развитии она помогает находиться в одном ряду со своими сверстниками, а в некоторых случаях даже опережать их. В гимнастике есть целый ряд упражнений, не только укрепляющий позвоночник, но и исправляющих различные его деформации (сколиозы, лордозы, кифозы).
- способствует более быстрому росту костей и мышечной ткани.
- нормализует гормональный фон всего организма.
- положительно влияет на обменные процессы
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.